

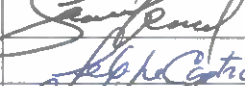
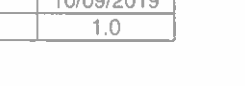
First Quantum – Cobre Panama
Safety Management Plan
Charla de Pre Inicio de Turno/ Tool Box Talk Meeting
Form 7.3



Tema / Subject: No hay porque romperse la espalda.	Fecha/Date: 28-1-2022
Departamento/Department: workshop rebuild.	Firma/Asignatura:
Supervisor:	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (✓) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	X	
Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.		
Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino		
Retroalimentación/Feedback (Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)		

Tarea a realizar/ Task to perform:	
All jobs have a risk assessment report CADA ASIGANACION TIENE SU ATS	SHEREP: 

Nº	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	42982	Rosa Sanchez	DIA	Mec.	
2.	39881	MIGUEL CABALLAS.	DIA	ESP. HHO.	
3.	036865	GUSTAVO TEJERA	DIA	ESP. HHO.	
4.	34498	MAURICIO GOMEZ	DIA	ESP. HHO.	
5.	043307	Ramires Bernal	Dia	Mec.	
6.	044107	Javier Bernal	Dia	Mec.	
7.	038975	Jesús Castro	Mec	Mec	
8.	044037	Antonio Loo	Mec	Mec	
9.	077661	Fernando Ortega	DIA	Mec.	

First Quantum – Cobre Panama
Safety Management Plan
Charla de Pre Inicio de Turno/ Tool Box Talk Meeting
Form 7.3

10	042989	Jose Guerra	Dia	Mec II	
11	042394	JAIR J. CEBALLOS V.	DIA	MEC.II	
12	043124	Ion Mataraz	DIA	Mec	
13	042299	Mario Escandero	Dia	MCC	
14	22883	Humberto Acuna	D/A	Mec	
15	038102	Gaspar Camargo	Dia	Mec	
16	039085	Carlos Ramirez	Dia	MCC	
17	040645	Alex Colina	Dia	ESP	
18	040488	Javier Rueda	Dia	ESP	
19	038349	Guillermo Abreu	DIA	MCC	
20	042135	Miguel Gero	Dia	Mec esp	
21	042575	Ismacel Labrador	Dia	Esp Ofc	
22	036281	Camilo de la Cruz	Dia	Toolston	
23	023842	Alfonso Batista	Dia	MCC	
24	042106	Roberto Chango	DIA	BSL. MCC	
24	0410346	Juan Jarama	on	Mec	
26	39564	Marco Maxwell	DIA	MCC	
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					

First Quantum – Cobre Panama
Safety Management Plan
Charla de Pre Inicio de Turno/ Tool Box Talk Meeting
Form 7.3

Tema / Subject: <i>Revisión de Riesgos en la Esplenda</i>	Fecha/Date: <i>20/01/22</i>
Departamento/Department: <i>Wan Workshop</i>	Firma/Asignatura:
Supervisor:	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (✓) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	✓	

Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Rosa Sánchez, Miguel Zavala, Porfirio Sanchez.

Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **A un costado de las escaleras que se dirigen hacia Molino**

Retroalimentación/Feedback

(Reportes de casi incidentes, Aporte de seguridad para inicio de turno /Near incident reports / Safety contribution for shift start.)

Tarea a realizar/ Task to perform:

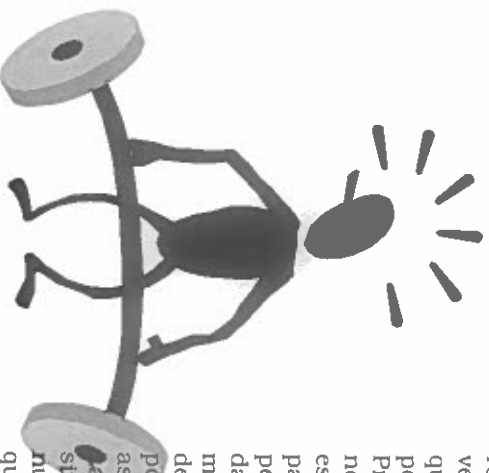
All jobs have a risk assessment report CADA ASIGANACION TIENE SU ATS	SHEREP: <i>H. Zavala</i>
--	---------------------------------

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	<i>38096</i>	<i>Jorge Carrion</i>	<i>Noche</i>	<i>P.M.</i>	<i>[Signature]</i>
2.	<i>038475</i>	<i>Spacia Costa</i>	<i>Noche</i>	<i>Hac</i>	<i>[Signature]</i>
3.	<i>039534</i>	<i>Isidro Cortillo S</i>	<i>Noche</i>	<i>Mec.</i>	<i>[Signature]</i>
4.	<i>036054</i>	<i>Gerardo Fernandez</i>	<i>Noche</i>	<i>Mec</i>	<i>[Signature]</i>
5.	<i>040681</i>	<i>Johnny Ortiz</i>	<i>Noche</i>	<i>Mec.</i>	<i>[Signature]</i>
6.	<i>041943</i>	<i>Edwin Velasquez</i>	<i>Noche</i>	<i>Mec.</i>	<i>[Signature]</i>
7.	<i>040102</i>	<i>Jerry Roveira</i>	<i>Noche</i>	<i>Mec</i>	<i>[Signature]</i>
8.	<i>043216</i>	<i>Travis Mole</i>	<i>Noche</i>	<i>Mec</i>	<i>[Signature]</i>
9.	<i>043218</i>	<i>Armin Medeiros de Rosari</i>	<i>Noche</i>	<i>Mec</i>	<i>[Signature]</i>

First Quantum – Cobre Panama
 Safety Management Plan
 Charla de Pre Inicio de Turno/ Tool Box Talk Meeting
 Form 7.3

10	038852	Jose M. Dely	Noche	MCC	J. Dely
11	39798	EDWIN HUERTAS	Noche	esp MEC	Edwin Huertas
12	024581	HARRY EDWARDS	Noche	MCC	Harry Edwards
13	044130	EDUARDO CUA	NOC	Toolstore	Eduardo Cua
14	040476	OSUB ID 875	Noche	MCC	O. 875
15	43121	M. Zavala	Noche	MCC	M. Zavala
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
24					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					

No hay por qué romperse la espalda



el tornillo a menos que haya sido atornillado muy bien. Nuestra columna vertebral se parece un poco a un tablón sostenido en un extremo. En ciertas circunstancias, cuando nos ponemos en "cuatro patas", está sostenido por los dos extremos. En este caso la resistencia de la columna vertebral es mucho más grande que cuando estamos en la posición de parados.

Probablemente todos saben que no debe levantarse ningún peso estando en la posición de parado. Si nos detenemos a pensar por un momento nos daremos cuenta de que son los músculos de las piernas los que deben hacer el trabajo. ¿Pero por qué no lo hacemos siempre así?

La respuesta a este problema es simple. Habrá de practicarse la nueva forma de hacerlo hasta que se haga en la forma correcta sin pensarlo. Cuando se llegue a este punto aun habrá de tenerse cuidado por un tiempo y asegurarse de que el nuevo hábito esta dominado. Los hábitos arraigados no se dejan vencer con facilidad.

Parciera que esto habrá de crear bastantes molestias. La verdad es que es así, pero vale la pena. Las espaldas débiles son uno de los problemas de la salud más comunes, principalmente cuando los años se acumulan. No todos los dolores de espalda se deben al hecho de levantar incorrectamente o levantar demasiado peso, pero probablemente la mayoría lo son.

Los dolores de espalda le dan a los médicos bastante trabajo y son problemas difíciles de solucionar. Una espalda lesionada es posible que nunca vuelva a ser tan buena como cuando estaba sana. En las reuniones médicas los doctores hablan bastante sobre cómo solucionar los "dolores de espalda bajos".

No es difícil darse cuenta por qué un dolor de espalda que apenas si molesta al principio puede transformarse en muy doloroso. La médula espinal está rodeada de huesos, las vértebras que la protegen. Entre cada vértebra hay un disco cartilaginoso muy finito que impide que las vértebras se friccionen unas con otras. A lo largo de la columna los nervios salen al igual que las ramas de un árbol. Si se hace mucho esfuerzo con la espalda los músculos y ligamentos cederán lo suficiente como para que uno de los discos se salga de su lugar o al menos apriete algún nervio. Es aquí donde se produce la inflamación. Y cuando un nervio se inflama entonces si que hay problemas. Si es uno o lo que es aún peor, los dos nervios principales que corren a lo largo de la pierna, es posible que el dolor se extienda hasta el pie. Estos son los nervios ciáticos.

Esta explicación tiene por objeto hacerles entender por qué deben ser cuidadosos cuando levantan cosas pesadas. Cualquiera persona puede levantar con los músculos de las piernas y evitar de esta forma lesionarse la espalda. La forma de hacerlo es muy simple.

(Aquí el supervisor o la persona que esté dando la charla podrá hacer una demostración de la forma correcta para levantar).
Una última recomendación, si deben mover algo que es muy pesado para una sola persona no vacilen en pedir ayuda. No traten de ser un Sansón. Los dolores de espalda son muy dolorosos, de ser necesario pidan ayuda.

Tomado del "Supervisor",
Publicación del Consejo
Interamericano de Seguridad.

CHARLA 27

LOS DOLORES DE ESPALDA son parte del precio que tenemos que pagar por caminar erectos en dos pies. De acuerdo a lo que conocemos los animales no tienen dolores de espalda. Y es fácil saber el por qué. Tomemos por ejemplo un caballo o una vaca o un perro. La espina dorsal está sostenida por dos patas en cada extremo, como un tablón con cada extremo clavado en un caballete. Este tablón podrá soportar mucho peso ya que está sostenido por los caballetes. Pero saquemos un caballete. Si se ha atornillado el otro al suelo a fin de que el peso desigual del tablón no lo haga caer, aflojara

